БІБЛІОТЕЧКА ГРОМАДСЬКОГО ІНСТРУКТОРА·ТРЕНЕРА



М. П. ЛАПУТІН

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Галабуда Андрій. Львів

М. П. ЛАПУТІН
ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР СПОРТУ СРСР

Бібліотечка громадського тренера-інструктора 967

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Видавництво «Здоров'я»

7А3
Л24

4 ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЇ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ
9 ТЕХНІКА КЛАСИЧНИХ РУХІВ ЗІ ШТАНГОЮ
34 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ
51 ВОЛЬОВА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА
53 МІСЦЕ ЗАНЯТЬ, ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР
55 ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ
56 ДОДАТКИ
58 ЛІТЕРАТУРА

6—9—1
Б34—66

Перемоги наших богатирів-важкоатлетів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи, численні світові рекорди яскраво свідчать про перевагу радянської важкоатлетичної школи на світовому помості. Це — закономірний наслідок повсякденної турботи Комуністичної партії і Радянського уряду про дальший розвиток фізичної культури і спорту. Значна роль в досягненні успіхів належить нашим громадським органам — федераціям важкої атлетики, зусиллям вчених, тренерів, лікарів.

Кожний тренер, громадський інструктор, спортсмен повинні пам'ятати, що високих результатів у важкій атлетиці можна досягти лише при умові доброї загальної фізичної підготовки, постійного вдосконалення в техніці рухів класично-

1+1/4 1779

го триборства, цілорічного тренування, додержання відповідного режиму, суворого педагогічного і лікарського контролю.

ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЇ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Любителі важкої атлетики за допомогою профспілкової та комсомольської організацій розпочинають діяльність по створенню секції з агітаційних і пропагандистських заходів: влаштування показових виступів майстрів спорту і розрядників, перегляд учбових кінофільмів, проведення бесід і лекцій, оформлення фотовітрин тощо. Разом з цим проводиться запис до секції всіх бажаючих, але не молодше 15 років. Всі, хто виявили бажання займатися важкою атлетикою, мають пройти обов'язковий медичний огляд.

На зборах секції обирається бюро з 3—5 чоловік, яке керує роботою секції. Бюро секції допомагає громадському тренеру здійснити такі заходи:

1. Провести семінар по підготовці з числа членів секції громадських інструкторів, груповодів, суддів.

2. Створити колегію суддів з числа підготовлених суддів, які надалі повинні постійно проводити спортивні змагання й інші заходи, спрямовані на розвиток важкої атлетики.

Бюро секції займається придбанням необхідного інвентаря, обладнанням місць для за-

нять, вживає заходів до виготовлення інвентаря власними силами.

Якщо в колективі фізкультури немає належних умов для занять зі штангою, для початку можна рекомендувати заняття з ваговими гирями, які є майже в кожному господарстві. Гирьовий спорт не вимагає складного обладнання, до того ж з гирями можна виконувати майже всі вправи класичного триборства, що потім полегшить перехід до занять безпосередньо з штангою.

В літній період заняття з гирями можна проводити на подвір'ях підприємств і установ, на польових станах, у тракторних і польових бригадах, а взимку — в будь-якому приміщенні.

Радою Союзу спортивних товариств і організацій УРСР затверджені правила змагань з гирьового спорту. Атлети поділяються за ваговими категоріями, визначені розрядні нормативи тощо. З гирьового спорту легко огранізувати змагання (конкурс силачів) у цехах і бригадах — на особисту першість, між цехами і бригадами — на особисто-командну першість. На початку можна обумовити положенням і проводити змагання в одній вправі з полегшеними гирями, потім, поступово ускладнюючи умови, переходити до змагань з двопудовими гирями (32 кг) : жим однієї гирі правою і лівою рукою, викидання однієї гирі однією рукою і поштовх двох гир двома руками. Кожну вправу оцінюють встановленою правилами кількістю очок.

Гирьовий спорт сприяє розвиткові важливих якостей атлета і є перехідним щаблем до занять важкою атлетикою. Саме через конкурс гирьовиків прийшли у важку атлетику екс-рекордсмени країни і світу Федір Осипа, Петро Матюха, чемпіон СРСР Михайло Хомченко, майстри спорту Андрій Хвесик, Олександр Захаров та інші.

У своїй повсякденній діяльності бюро секції керується планом роботи, який складає разом з тренером чи громадським інструктором на календарний рік.

Крім того, громадському тренеру чи інструктору необхідно детально продумати і скласти такі документи.

1. **Учбовий план,** який складається на основі програми з важкої атлетики для секцій колективів фізкультури і охоплює розділи теорії і практики. В теоретичний розділ входять теми: місце важкої атлетики в системі фізичного виховання в СРСР; коротка історія розвитку важкої атлетики в СРСР; короткі відомості про будову і функції людського організму і вплив на нього фізичних вправ; гігієнічні вимоги у важкій атлетиці; лікарський контроль і самоконтроль; попередження травм і самостраховка при виконанні вправ; техніка виконання вправ зі штангою, гирями і іншими снарядами; правила виконання вправ і проведення змагань; обладнання місць занять і необхідний інвентар.

Практичний розділ включає: вправи з всебічної фізичної підготовки; спеціально-допоміж-

ні вправи з штангою й іншими снарядами; класичні вправи зі штангою і змагання.

2. Робочий план по заняттях. Цей план складають на основі учбового плану для кожної групи на місяць. Наводимо примірний робочий план на 6 занять (початок основного періоду тренування).

№ п. п.	Перелік основних вправ	Номер заняття або дата					
		1	2	3	4	5	6
1.	Жим штанги двома руками	+			+		
2.	Піднімання штанги на груди без підсіду				+		
3.	Жим штанги вузьким і широким хватом			+			+
4.	Жим штанги лежачи		+		+		
5.	Жим штанги з-за голови			+			
6.	«Швунг» жимовий	+				+	
7.	Жим гирі однією рукою по черзі	+					
8.	Жим двох гир двома руками				+		
9.	Ривок штанги двома руками		+			+	
10.	Ривок штанги без підсіду	+			+		
11.	Ривок штанги з вису з підсідом		+			+	
12.	Тяга штанги широким хватом	+		+	+		+
13.	Ривок однієї гирі однією рукою		+			+	
14	Ривок двох гир двома руками						

Продовження

№ п. п.	Перелік основних вправ	Номер заняття або дата					
		1	2	3	4	5	6
15.	Поштовх штанги двома руками			+			
16.	Піднімання штанги на груди з підсідом						+
17.	Поштовх штанги з стойок						+
18.	Тяга штанги вузьким хватом		+			+	
19.	Нахили з штангою на плечах за головою		+			+	
20.	Присідання з штангою за головою	+			+		
21.	Присідання з штангою на грудях			+			+
22.	Поштовх двох гир двома руками			+			+
23.	Ходьба випадами з штангою на плечах		+				+
24.	Вправи на блочних пристроях	+		+		+	

Теоретичний розділ по вивченню техніки, з методики навчання і тренування, вольової і тактичної підготовки передбачається робочим планом у додаткові дні або перед тренуваннями. Для цього виділяється по одній годині в кількох заняттях.

3. Розклад занять доводять до відома всіх членів секції. Найкраще вивішувати його на видному місці. В ньому зазначають дні, години і місця занять.

Організація занять. Відповідно до програми з важкої атлетики для колективів фізкультури всі члени секції розподіляються за учбовими групами, залежно від віку і ступеня фізичної підготовки. До складу групи входять 10—15 чоловік: новачки і спортсмени III розряду, спортсмени II розряду, спортсмени I розряду і майстри спорту.

ТЕХНІКА КЛАСИЧНИХ РУХІВ ЗІ ШТАНГОЮ

У важкій атлетиці вправи зі штангою, які входять до програми сучасних змагань і по яких реєструються всесоюзні і світові рекорди, прийнято називати класичними. Програма всіх змагань складається з класичного триборства — жим, ривок і поштовх штанги двома руками. Всі інші вправи зі штангою, гантелями, гирями називають спеціально-підготовчими.

Техніка виконання всіх класичних рухів зі штангою складається з таких елементів. Стартове положення — приймається перед початком піднімання штанги з помосту. Піднімання штанги — до початку виконання підсіду. Підсід під штангу (виконується різними способами) — для утримання штанги в необхідному положенні. Вставання зі штангою з підсіду після закінчення руху або для підготовки виконання наступної частини вправи,

Велику роль у техніці виконання вправ відіграє захват руками грифа штанги. При виконанні певних класичних рухів необхідно знати три способи захватів.

«Простий». Гриф штанги охоплюється з одного боку чотирма пальцями, а з другого — великим пальцем з накладанням його на інші пальці зверху (рис. 1). «В замок». Гриф штанги також охоплюється великим та іншими пальцями, але великий палець перебуває знизу (рис. 2). «Однобічний». Всі пальці охоплюють гриф з одного боку (рис. 3). Найбільш

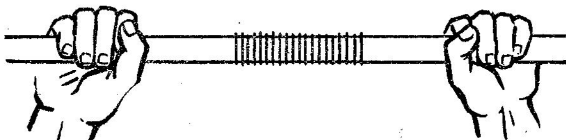


Рис. 1.

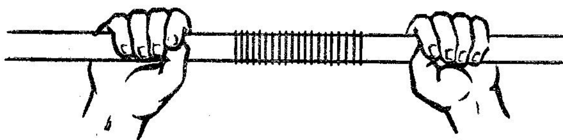


Рис. 2.

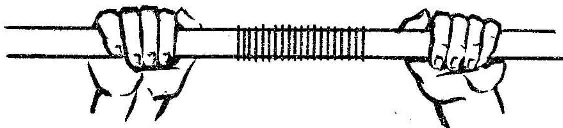


Рис. 3.

надійний і розповсюджений хват «в замок» і найменше — «однобічний».

Захват штанги, незалежно від способу і виду вправ, завжди має бути надійним і зручним для атлета. Для кожної вправи визначається свій хват, його ширина на грифі, відстань між кистями рук.

Жим

Жим двома руками — перша вправа класичного триборства, так би мовити, старт атлета на змагання. Жим виконують у два прийоми — піднімання штанги на груди і жим від грудей на випростані руки.

Піднімання штанги на груди більшість атлетів виконують у півприсід. Цей прийом включає ряд послідовних фаз: старт, піднімання штанги до виходу в півприсід, півприсід і прийняття вихідного положення для жиму від грудей.

Вихідне положення атлета перед підніманням штанги на груди називається *стартом* (рис. 4.). Атлет підходить до штанги, ставить ступні ніг під гриф так, щоб гриф перебував над серединою ступень, а середина самого грифа була на рівній відстані від обох гомілок. Відстань між ступнями має бути зручною для виконання жиму від грудей. Вона дорівнює приблизно ширині плечей чи трохи більша; носки ніг трохи розвернуті в сторони.

Атлет нахиляється вперед, трохи зігнувши ноги в колінах, і захоплює гриф кистями

зверху. Відстань між кистями має відповідати найбільш вигідному положенню жиму від грудей. Після цього треба зігнути ноги в колінах так, щоб кульшові суглоби перебували вище колінних, приблизно до кута в колінах у 100—110°. Тулуб трохи прогнути, голову відносно тулуба тримати прямо, коліна розвернути в сторони до торкання ними рук. Руки прямі, плечі трохи виведені вперед за лінію грифа, погляд спрямований вперед на поміст.

Піднімання штанги до виходу в півприсід виконується у певній послідовності за рахунок зусиль ніг, тулуба і рук. Зі старту атлет починає піднімання штанги з розгинання ніг у колінних суглобах. При цьому таз піднімається вверх дещо раніше ніж штанга відривається від помосту (рис. 5). Дальшу роботу, до того як штанга дійде до рівня колін, активно виконують розгиначі кульшових суглобів. Руки в цей час прямі. Плечі і голова, рухаючись вперед-вверх, накривають штангу ще більше, спина прогнута (рис. 6).

Коліна, після того як гриф опиниться вище них, трохи згинаються і підводяться під нього. Таз опускається вниз і підводиться вперед, тулуб приймає більш вертикальне положення, плечові суглоби переміщуються з попереднього положення на вертикальну лінію, що проходить через гриф і опору на середню частину стопи (рис. 7). В цей момент атлет виконує «підрив». Таке положення атлета, завдяки тупим кутам у колінних і кульшових суглобах, найзручніше для докладання максимального



Рис. 4.

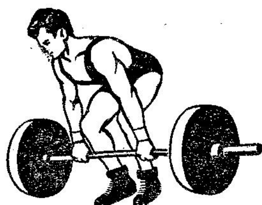


Рис. 5.

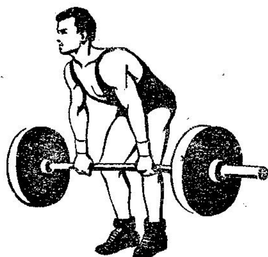


Рис. 6.



Рис. 7.

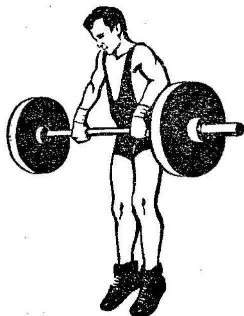


Рис. 8



Рис. 9.

зусилля руками в перехідній частині тяги, що зветься «підривом».

В кінцевому русі «підриву» атлет переходить на носки і згинає руки в ліктях, спрямованих вздовж грифа вверх. Штанга в цей момент досягає найбільшої швидкості і перебуває приблизно на рівні попереку (рис. 8). Далі штанга рухається за інерцією, а атлет, використовуючи цей момент, виходить в півприсід під гриф.

Півприсід і прийняття стартового положення для жиму. Півприсід виконується за рахунок одночасного опускання на повні ступні, згинання ніг у колінних суглобах і підведення ліктів під гриф (рис. 9). Як тільки штанга опиниться на грудях, атлет випростовує ноги і приймає вихідне положення для жиму (рис. 10).

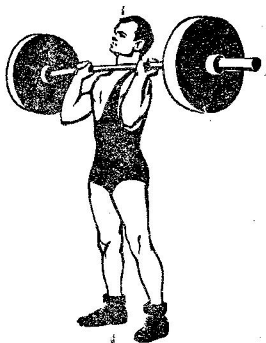


Рис. 10.

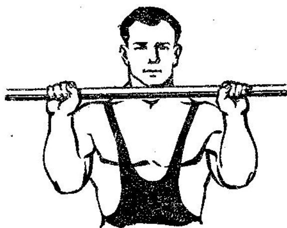


Рис. 11.

Ноги залишаються в попередньому положенні, поперек трохи прогнутий, груди розгорнуті і піднесені, голова трохи відхилена назад, підборіддя підтягнуте, лікті опущені вниз і виведені вперед за лінію грифа. Плечі і таз дещо відведені назад, плечі опущені, хват середній, штанга майже всією вагою опирається на груди, погляд спрямований вперед-вверх.

У жимі двома руками застосовуються всі способи захватів, але переважно — простий і однобічний. Хват правилами не зумовлюється і обирається залежно від індивідуальних особливостей.

Хват буває вузький (рис. 11), середній (рис. 12) і широкий (рис. 13). Середній хват застосовують більшість атлетів. Хват визначає ширина плечей. При середньому хваті великі пальці рук перебувають біля країв дельтовидних м'язів або на відстані 2—3 см від них в той чи інший бік. Для вузького чи широкого хвату ширина відповідно зменшується чи збільшується.

При початковому навчанні необхідно користуватися середнім хватом не ширше плечей, а в дальшому підібрати його, виходячи з індивідуальних особливостей. Атлети, у яких м'язи плеча сильніші за м'язи-розгиначі ліктьового суглоба, застосовують хват дещо ширше плечей. І навпаки — при більш сильних м'язах-розгиначах ліктьового суглоба слід звузити хват до ширини плечей.

Піднімання штанги від грудей — жим. Прийнявши вихідне положення, атлет за

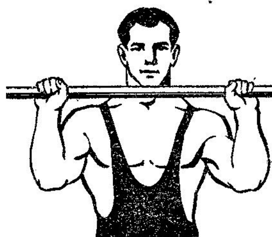


Рис. 12.

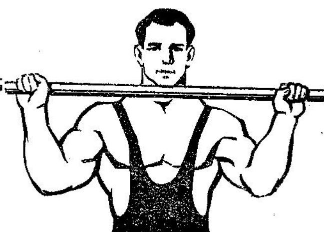


Рис. 13.

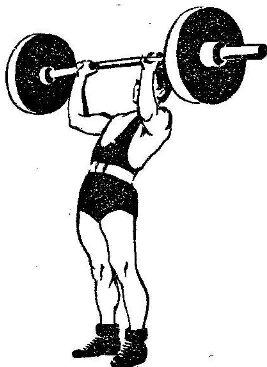


Рис. 14.

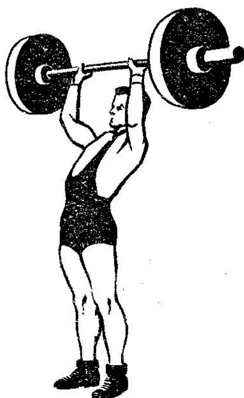


Рис. 15.

сигналом старшого судді на помості виконує другу, перехідну частину вправи одночасним максимальним зусиллям м'язів рук ліктьового і плечового суглобів у напрямку руху штанги вверх.

Для максимального використання сили дельтовидних м'язів, які виконують основну роботу при підніманні плеча до горизонтального положення, лікті спрямовуються вверх у передньо-боковому напрямку. Внаслідок цього плечовий пояс відхиляється назад, а таз для збереження рівноваги на прямих ногах подається вперед (рис. 14). Відхилення тулуба залежить від ступеня виведення ліктів вперед і є природним, якщо тільки атлет не зловживає ним.

В момент проходження грифа над верхньою частиною голови в основну роботу включаються розгиначі ліктьових суглобів. Коли гриф піднято вже вище голови, атлет поступово розводить лікті в сторони і підводить плечовий пояс вперед під гриф (рис. 15). Дожимаючи вагу до повного випрямлення рук, атлет випростовує тулуб, голову подає вперед, погляд спрямовує вперед-вверх. Штанга фіксується в цьому положенні при нерухомому тулубі протягом 2 секунд (рис. 16). Після фіксації штанга опускається спочатку на груди. Для пом'якшення опускання ноги необхідно зігнути в колінних суглобах. Потім лікті виводяться з-під грифа назад, і штанга спокійно опускається на поміст (рис. 17, 18).

Дихання. При виконанні вправи застосовують два способи дихання: із зміною видиху і вдиху в положенні зі штангою на грудях; тільки на одному вдиху перед підніманням штанги на груди. В обох випадках вправа виконується на затримці дихання на вдиху. Вдих неглибокий, через ніс, видих — через рот.

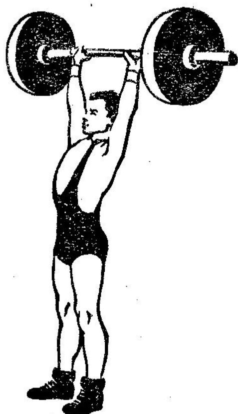


Рис. 16.

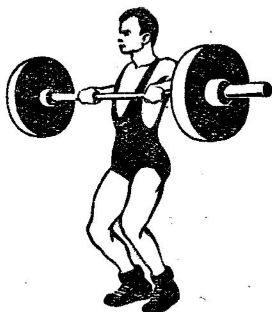


Рис. 17.

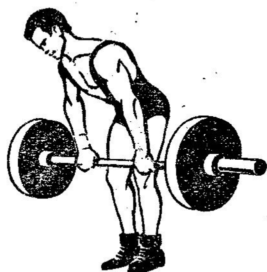


Рис. 18.

У першому випадку атлет перед підніманням штанги на груди робить вдих, при штанзі на грудях — видих, перед підніманням штанги вверх знову робить вдих і тільки з опусканням штанги на поміст — видих. У другому випадку атлет всю вправу виконує на першому вдиху, зробленому під час піднімання штанги на груди. Початківцям рекомендується застосовувати перший спосіб дихання.

Правилами змагань після сигналу судді і під час виконання жиму від грудей не дозволяється: змінювати ширину хвату, сильно відхилятися, обертати тулуб чи штангу, згинати ноги в колінах, відривати п'яти чи носки від помосту і сходити з місця, зупиняти чи опускати штангу вниз, нерівномірно випростовувати руки. Не можна опускати штангу до сигналу судді і опускати її за голову.

Спеціальні допоміжні вправи для тренування жиму

Для досягнення високих результатів у будь-якому класичному русі необхідно вміло застосовувати спеціально-підготовчі вправи.

Як ми вже знаємо, успіх у жимі двома руками залежить від швидкого і точного взяття штанги на груди. В кінці занять тренер повинен давати завдання атлетам тренувати цей прийом методом багаторазових повторень. Як правило, атлети повинні прагнути брати на груди більшу вагу, ніж можуть вижати від грудей. Наприклад: якщо атлет вижимає від грудей 100 кг, то для успішного жиму він повинен легко брати на груди 110 кг.

Найбільш поширеними вправами для тренування жиму двома руками є піднімання штанги на груди без підсіду з різних стартів — з помосту, з «плинтів» чи з вису на рівні колін, зі стегон, силою рук чи самих тільки м'язів ніг і спини.

Вправи, які сприяють успішному жиму від грудей:

1. Жим штанги кілька разів підряд, не опускаючи її на поміст. 4—6 разів за один підхід.

2. Жим штанги різними хватами (широким і вузьким).

3. Жим штанги по черзі однією лівою і правою рукою.

4. Жим штанги з різних стартів — зі стойок, від підборіддя, від очей, над головою, з-за голови.

5. Жим штанги сидячи, лежачи.

6. Тренування жиму з допомогою блоків, гуми, гир, гантелей.

Ривок

Згідно з правилами змагань ривок іде після жиму. Цю швидкісно-силову вправу виконують одним безперервним рухом, в процесі якого штанга з помосту піднімається вверх на прямі руки. Для піднімання значної ваги, а в більшості атлетів вона приблизно дорівнює результатові жиму чи перевищує його, застосовується технічний прийом — підсід під штангу.

Існують два способи підсіду: «ножиці» (рис. 24) і «розніжка» (рис. 29), яку звуть ще «низький сід». Для скорочення шляху руху штанги в ривку застосовують ширший хват і захват «в замок». Як і інші вправи, ривок починається зі старту.

Старт (рис. 19) відрізняється від старту при жимі шириною хвату і способом захвату, а також дещо більшим нахилом тулуба вперед. Піднімання штанги починається в тій же по-

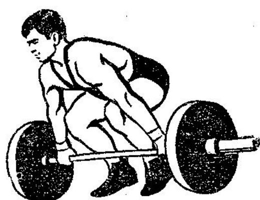


Рис. 19.

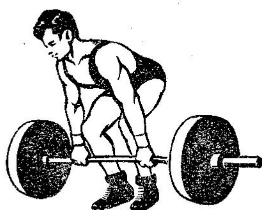


Рис. 20.

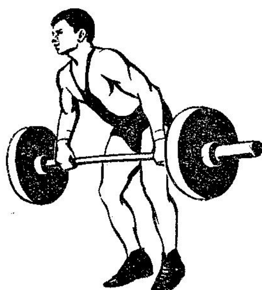


Рис. 21.

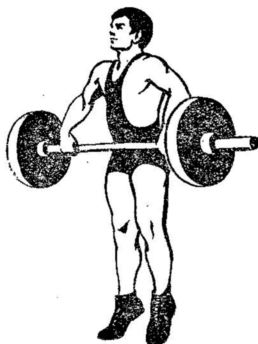


Рис. 22.

слідовності, як і в жимі. Штанга піднімається до рівня колін за рахунок розгинання колінних суглобів, які відводяться назад. Тулуб в цей момент набуває ще більшого нахилу. З випрямленням ніг штанга рухається дугоподібно і наближається до атлета (рис. 20). Далі починається розгинання кульшових суглобів, при

цьому ноги трохи згинаються, таз подається вперед-вниз, а коліна підводяться під гриф. Тулуб набирає більш вертикального положення. Плечові суглоби з попереднього положення переміщуються на лінію грифа і опори, руки прямі, плечі опущені, голова піднесена. Гриф перебуває приблизно на рівні середини стегон або трохи нижче (рис. 21).

Це положення найбільш вигідне для перехідного зусилля, яке називають «підривом». «Підрив» виконується одночасним сильним розгинанням ніг і тулуба, виходом на носки і згинанням рук відведенням ліктів вверх і вздовж грифа. Штанга рухається вверх дещо по дузі, віддаляючись від атлета, який готується вийти в підсід. В кінці «підриву» штанга досягає максимальної швидкості і перебуває приблизно на рівні попереку (рис. 22). Після цього виконується підсід під штангу.

Підсід способом «ножиці» характерний розстановкою ніг в передньо-задньому напрямку. Здебільшого сильніша нога виставлена вперед на відстань довжини стопи на повну ступню носком всередину і майже до відказу зігнута в коліні. Друга нога майже прямою переставляється назад з опорою на поміст носком, п'ята при цьому розгорнута назовні (рис. 24).

Ноги треба переставляти швидко, не втрачаючи часу. В момент виходу в підсід атлет перебуває у безопорному стані (рис. 23) і намагається якнайшвидше підсісти під гриф. Цьому рухові він допомагає руками, які супро-

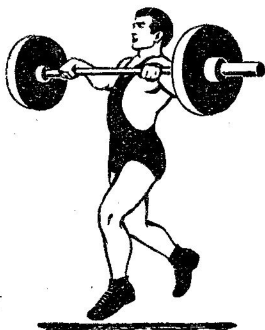


Рис. 23.



Рис. 24.

воджують штангу вверх над головою до повного випростання. Тулуб опускається вниз, дещо вперед і набирає вертикального положення з прогином у попереку. Найстійкішим положенням у підсіді буде таке, при якому ноги переставляються точно вперед і назад, не відходячи вбік від перпендикулярної площини, яка проходить через середину грифа (рис. 25).

Бокову рівновагу забезпечує нога, що перебуває ззаду, поставлена на всі пальці п'ятою назовні. Після підсіду з штангою, піднятою вверх над головою на прямі руки, спортсмен починає вставання з розгину ноги, що стоїть попереду, підтягуючи її на півкроку

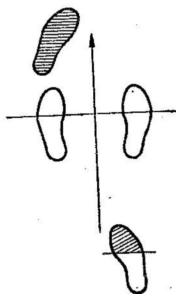


Рис. 25.

назад (рис. 26), переносить на неї всю вагу і переставляє другу ногу з заднього положення вперед (рис. 27, 28). Поставивши ноги на одну лінію, приблизно на ширину плечей, атлет фіксує вагу при непорушному положенні тулуба протягом двох секунд. Після сигналу судді треба опустити штангу на груди, потім вивести лікті назад з-під грифа і спокійно опустити штангу на поміст.

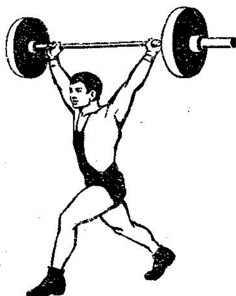


Рис. 26.

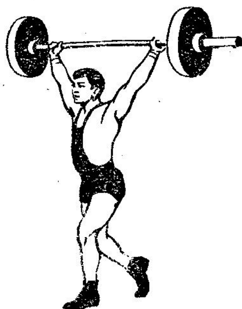


Рис. 27.

Підсід способом «розніжка», або глибокий сід відрізняється від підсіду «ножиці» симетричною одночасною розстановкою ніг в сторони. Ноги до відказу згинаються в колінах, носки трохи розгорнуті назовні. Ширина розстановки ніг дорівнює ширині тазу або трохи більше. Стегна спираються у литки, а таз до відказу опущений вниз з максимальним прогином у попереку (рис. 29).

Вставання з підсіду починається відразу ж

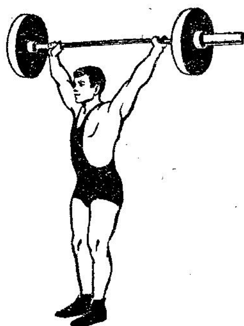


Рис. 28.



Рис. 29.

після включення рук. Спочатку трохи піднімається вверх і виводиться назад таз (рис. 30) і випрямляються ноги (рис. 31). Ноги можна залишати в тому ж положенні або трохи з'єднувати, якщо вони розсунулися. Фіксують і опускають штангу аналогічно до жиму.

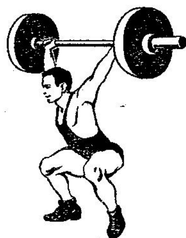


Рис. 30.



Рис. 31.

Який спосіб кращий? Це багато в чому залежить від індивідуальних даних. Зауважимо лише, що при сильних ногах кращий другий спосіб («розніжка»), при слабких — «ножиці».

Дихання. Ривок виконується на затримці дихання на піввдиху з початком піднімання штанги зі старту і видихом при опусканні.

При виконанні ривка правилами не дозволяється: починати піднімання штанги з вису, змінювати ширину хвату, підбивати штангу стегнами, дожимати її однією чи обома руками, торкатися коліном помосту під час підсіду, опускати штангу до сигналу судді і сходити з помосту.

Спеціальні допоміжні вправи для тренування ривка

Ривок двома руками — найскладніша вправа триборства. Атлету необхідні добра координація (погодженість) рухів, сила, швидкість, гнучкість. Великого значення набуває так звана тяга, тренуванню якої атлети повинні приділяти багато часу. Для вдосконалення і розвитку названих якостей атлети застосовують такі допоміжні вправи:

1. Піднімання (тяга) штанги до рівня грудей широким і вузьким хватом, закінчуючи вправу «підривом» (4—5 разів).

2. Тяга з вису з різних стартових положень — від рівня гомілок, колін, стегон — повільно, з прискореним підривом (4—5 разів). Вага на штанзі має бути на 5—10 кг більшою за граничну, яку атлет може підняти в ривку.

3. Ривок штанги без підсіду.

4. Ривок штанги з малим підсідом.

5. Повільне піднімання невеликої ваги (30—50 кг) вгору на прямі руки.

6. Ривок руками з вису в «ножиці» і «розніжку».

7. Тяга в нахилі вперед невеликої ваги (40—60 кг), залежно від вагової категорії атлета.

8. Присідання з штангою на грудях, на спині з різною вагою в положенні «ножиці».

9. Нахили з штангою за головою вперед з наступним швидким випрямленням.

10 Піднімання штанги на груди широким хватом.

11. Ходьба випадами з штангою на плечах за головою.

12. Стрибки у висоту (без штанги).

13. Стрибки у довжину з місця і з розбігу (без штанги).

14. «Наскакування» на гімнастичного козла одночасно обома ногами без опори.

15. Біг на швидкість на дистанції 60—100 м.

Вправи з гирями

1. Викидання двопудової гирі однією рукою.

2. Викидання двох двопудових гир двома руками.

3. Різке перекидання гирі двома руками через себе (виконується на відкритому майданчику або в залі, де є легкоатлетична яма для стрибків).

4. Виривання гирі однією і двома руками.

5. Швидке піднімання однієї гирі двома руками вгору на прямі руки.

Поштовх

Поштовх двома руками — завершальна вправа класичного триборства. На змаганнях часто трапляється так, що саме поштовх визначає переможця поєдинку. Адже поштовх підводить підсумок боротьби, після нього не залишається жодної вправи, яка б дозволила виправити становище, «відігратися».

На відміну від жиму і ривка у поштовху атлет піднімає абсолютно найбільшу для себе вагу. У спортсменів, які добре володіють технікою цієї вправи і мають велику волю до перемоги, різниця в результаті цієї вправи у порівнянні з жимом чи ривком досягає 50 кг і часто приносить їм успіх на змаганнях.

Поштовх виконують у два прийоми — піднімання штанги на груди і поштовх її від грудей вверх на прямі руки. Застосування технічних засобів — підсіду під штангу — дозволяє атлетові підняти велику вагу.

При підніманні штанги на груди застосовуються два способи підсіду — «ножиці» або «розніжка», а в поштовху від грудей — тільки «ножиці». Піднімання штанги на груди для поштовху складається з тих самих елементів, що й піднімання для жиму, тільки тут застосовується більш глибокий підсід і захват «в замок». Ширина хвату дорівнює ширині плечей.

Прийнявши стартове положення (рис. 4), атлет виконує піднімання штанги до підсіду. Після плавного прискореного руху в момент виходу штанги приблизно на рівень нижньої третини стегна, внаслідок утворення тупих кутів у колінних і кульшових суглобах, а також переміщення плечових суглобів на лінію грифа і опори, виникають найсприятливіші умови для виконання підриву (рис. 32).

Підрив виконується максимально потужним і швидким розгинанням ніг і тулуба до повного випростання з виходом на носки (рис. 33). В цей момент включаються в роботу руки, частково згинаючись у ліктях; плечі піднімаються. Після підриву атлет у темпі виконує підсід і підводить лікті під гриф.

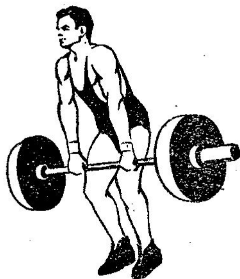


Рис. 32.

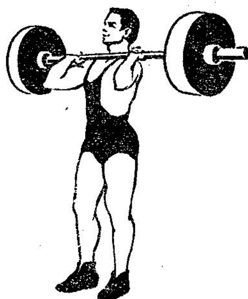


Рис. 33.

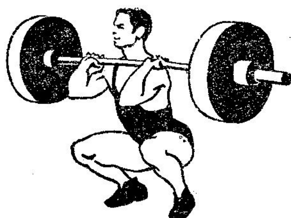
Підсід способом «ножиці» здійснюють приблизно так, як і в ривку, тільки в більш високому положенні (рис. 34) за рахунок меншого розгинання передньої ноги в коліні, приблизно



Р и с. 34.



Р и с. 35.



Р и с. 36.



Р и с. 37.

до кута 90—100°. Штанга спирається на груди або перебуває на дельтовидних м'язах. Встає атлет, як і в ривку (рис. 26, 27), після чого приймає вихідне положення для поштовху від грудей (рис. 35).

Підсід способом «розніжка» в наш час застосовують дуже багато атлетів, і він, по суті

витісняє підсід способом «ножиці». Він виконується, як і в ривку, різниця тільки в тривалості роботи рук. Виконавши підрив, атлет одразу ж виходить в підсід (рис. 36), після чого, не чекаючи тиску ваги на тіло, починає вставати. При недостатньо сильних ногах спочатку трохи піднімається таз, а потім випростовується тулуб (рис. 37). Після вставання приймається положення для поштовху від грудей.

Поштовх штанги від грудей виконується тільки способом «ножиці».

Старт. Ноги в такому ж положенні, як і при жимі від грудей, тулуб більш прямий. Коли штанга спирається на груди, лікті трохи виводяться вперед-всередину (рис. 38), а коли штанга лежить на дельтовидних м'язах, лікті виводяться вперед на рівні плеча (рис. 35). Це більш вигідне положення, але воно вимагає великої гнучкості плечових суглобів.

Після прийняття вихідного положення спортсмен робить попереднє присідання за рахунок незначного згинання ніг в колінах на повних ступнях, не порушуючи вертикального положення тулуба, голови і рук (рис. 39). Не зупиняючись на зігнутих ногах, атлет розгинає їх з усією силою, посилаючи штангу вверх (рис. 40). В момент закінчення розгинання ніг штанга досягає найбільшої швидкості. Атлет, втрачаючи тиск на опору, зразу ж виконує підсід (рис. 41). Руки, активно супроводжуючи штангу вверх за голову, допомагають швидше опустити тулуб вниз.

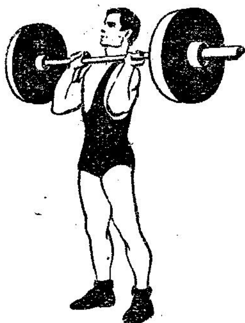


Рис. 38.

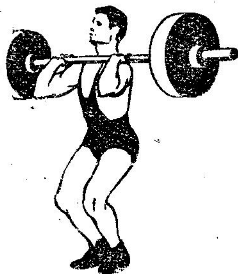


Рис. 39.

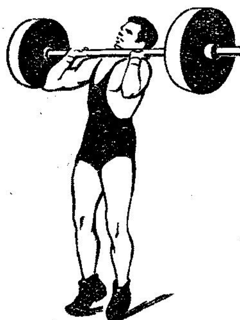


Рис. 40.

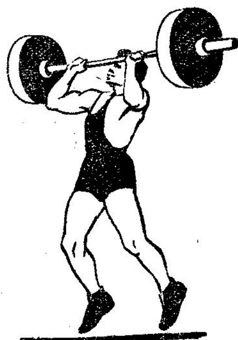


Рис. 41.

Підсід способом «ножиці» має бути середньої глибини (рис. 42), що полегшує вставання, яке виконується, як і в ривку. Підняту штангу фіксують у непорушному стані протягом двох

секунд (рис. 16) і за командою судді опускають без гуркоту на поміст, як і в жимі.

Д и х а н н я, як і в жимі,— із зміною видиху і вдиху з штангою на грудях.

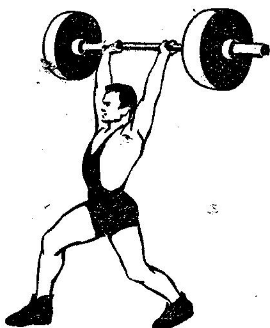


Рис. 42.

При виконанні поштовху правилами не дозволяється: торкатися грифом тулуба до підвороту ліктів під гриф, підбивати штангу стегнами, торкатися колінами помосту і ліктями — ніг під час підсіду, сходити з помосту, штовхати штангу від грудей більше одного разу в кожній спробі, дожимати штангу, опускати штангу за голову і опускати її без команди судді.

Спеціальні допоміжні вправи для тренування поштовху

Вправи для взяття штанги на груди

1. Тяга штанги без підриву на рівень грудей.

2. Тяга штанги з підривом і виходом на носки ніг.

3. Взяття штанги на груди без підриву.

4. Взяття штанги на груди з вису способом «ножиці» або «розніжка» з різних стартів.

5. Взяття штанги на груди широким і вузьким хватом.

6. Присідання з штангою на грудях в «ножицях» і «розніжці».

7. Ходьба з штангою за головою на плечах з півприсідами у «ножицях».

Вправи для поштовху штанги від грудей

1. Поштовх штанги від грудей без розстановки ніг і присіду.

1. Поштовх штанги від грудей з підсідом на місці.

3. Поштовх штанги від грудей кілька разів способом «ножиці».

4. Присідання з піднятою над головою штангою в «ножицях».

5. Поштовх штанги з-за голови.

6. Поштовх грифа і штанги малої ваги однією рукою по черзі.

7. Різні стрибки, як і при тренуванні ривка двома руками.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Навчання

При навчанні атлетів техніки окремих вправ необхідно добиватися точності їх виконання. Допущена і засвоєна внаслідок багаторазових повторень навіть незначна помилка вимагатиме

від спортсмена значного часу для виправлення її. Навчання має будуватися на принципі доступності, з поступовим переходом від найпростіших елементів до більш складних і дальшим об'єднанням цих елементів у цілу вправу.

Класичне триборство і ряд інших важкоатлетичних вправ прийнято ділити на швидкісно-силові і чисто силові. До силових вправ насамперед належить жим двома руками і аналогічні вправи, які включають тривалі статичні напруження.

Оскільки юнаки ще не досягли повного анатомічного і фізіологічного розвитку, їм вправи з великими статичними напруженнями протипоказані. Отже, не тільки в тренуванні, але й при навчанні техніки класичних вправ рекомендується починати з вивчення поштовху і ривка двома руками, а потім переходити до жиму. Крім того, слід мати на увазі, що швидкість краще розвивається у молодому віці.

Поштовх двома руками вивчається по частинах і елементах: спочатку — піднімання штанги на груди, потім — поштовх її від грудей. Піднімання на груди вивчаються у такій послідовності.

1. Випростання ніг і тулуба без виходу на носки, штанга держиться на прямих руках.

2. З попереднього положення (з вису) нахилитися вперед, опускаючи гриф до рівня колін, виконати різке розгинання ніг та тулуба, зусилля рук спрямовано в напрямку руху

штанги вверх, піднятися на носки. Вправа дає змогу відчути момент відриву і характер роботи у підриві.

3. Піднімання штанги на груди з вису в півприсід. Атлет має відчути поєднання роботи частин тіла з виходом під штангу, особливо звернути увагу на роботу рук з підведенням ліктів під гриф.

4. Піднімання штанги з помосту в півприсід.

5. Вивчення підсіду без штанги: з положення ноги нарізно, руки на поперeку вийти на носки і виконати підсід способом «ножиці» або «розніжка».

6. Те ж саме, але вправа виконується з участю рук, тобто з підведенням ліктів вперед. Краще виконувати з палицею.

7. Піднімання штанги на груди з вису, з опусканням грифа до рівня колін, з підсідом. Вправа виконується з незначною вагою, і тільки в міру засвоєння техніки вагу збільшують.

Послідовність вивчення поштовху від грудей така.

1. Вивчення стартового положення для поштовху від грудей (без штанги і з штангою).

2. Виконання присідання для поштовху.

3. Поштовх штанги без підсіду.

4. Поштовх штанги з підсідом на місці.

5. Поштовх штанги з підсідом.

Після засвоєння цих двох частин, з яких складається поштовх, вправу виконують у цілому.

Ривок двома руками вивчають у такій послідовності.

1. Вивчення стартового положення, хвату, захвату і підготовчі вправи без штанги.

2. Тяга широким хватом без виходу і з виходом на носки.

3. Тяга з підривом.

4. Ривок з вису у півприсід (невеликий підсід на місці).

5. Присідання у «ножицях» зі штангою у випростаних вверх руках (зі страховкою початківця).

6. Ривок з вису з підсідом.

7. Ривок з помосту з підсідом.

Як і в поштовху, у ривку в початковому періоді навчання застосовується підсід способом «ножиці», і тільки згодом можна переходити до способу «розніжка».

Жим двома руками. Деякі його елементи початківцям вже знайомі з попередніх вправ, особливо перша частина — взяття штанги на груди. Послідовність навчання така.

1. Піднімання штанги на груди у півприсід і прийняття вихідного положення для жиму штанги від грудей.

2. Жим середнім хватом у повільному темпі.

3. Жим вузьким і широким хватом.

4. Жим «оптимальним» (найзручнішим) хватом у середньому і швидкому темпі за суддівським сигналом.

При вивченні техніки всі запропоновані вправи виконуються на заняттях по 2—3 рази у трьох — шести підходах, залежно від необхідності. Тривалість періоду навчання зале-

жить від ступеня фізичної підготовленості початківців і може тривати від трьох до чотирьох місяців.

Періодизація учбово-тренувального процесу

Учбово-тренувальний процес у секції триває протягом всього року і поділяється на три періоди: підготовчий (вересень — жовтень), змагальний (листопад — червень), перехідний (липень — серпень).

Підготовчий період. Його необхідно використовувати для всебічного фізичного розвитку, підвищення загальної тренованості і працездатності організму атлетів, розвитку сили, силової витривалості, вивчення окремих елементів техніки важкоатлетичних вправ і правильної постановки дихання.

Змагальний період. В ньому, поруч з застосуванням спеціальних підготовчих вправ, вдосконалюється техніка виконання рухів, відбувається дальший розвиток фізичних якостей, необхідних важкоатлетові, проходить підготовка безпосередньо до участі в змаганнях. На цей період припадають основні змагання.

Перехідний період. Його завдання — підтримання спортивної форми і досягнутого рівня фізичної підготовленості, переключення атлетів на заняття іншими видами спорту і вправами на загальний фізичний розвиток.

Тренування

Спортивне тренування — цілеспрямований учбово-педагогічний процес, в ході якого спортсмен набуває всебічного фізичного розвитку, систематично вдосконалює фізичні і вольові якості, необхідні для досягнення високих результатів. Спортивне тренування включає вдосконалення у техніці рухів методом багаторазового виконання вправ, вдосконалення загального фізичного розвитку, технічної і тактичної майстерності.

Одне з головних завдань тренування — підготовка спортсмена до виступів у змаганнях. На них визначають майстерність атлета, його розряд, особисті досягнення. Тренування проводяться у формі тренувальних занять.

Заняття — це ланка єдиного, цілісного педагогічного процесу. Умовно його поділяють на три або на чотири частини, залежно від періоду підготовки і контингенту спортсменів. Для початківців і спортсменів третього розряду застосовуються заняття, що складаються з чотирьох частин; для атлетів вищих спортивних розрядів можна застосовувати заняття з трьох частин, при цьому перша і друга частини зливаються в одну, і на неї відводиться менше часу, ніж на суму двох частин заняття з чотирьох розділів. Подаємо примірний план заняття.

Зміст заняття і дозування	Організаційно-методичні вказівки
I частина — вступна, 5—10 хвилин: Завдання: організація групи, повідомлення завдань заняття, зосередження уваги, підготовка організму атлетів до наступної роботи. Засоби: шикування групи, приймання рапорту, перевірка присутності, пояснення завдань і змісту заняття. Стройові та порядкові гімнастичні вправи: повороти на місці і в русі; ходьба в різному темпі звичайна, на п'ятах, носках, у півприсіді; біг; стрибки на двох і одній нозі по черзі; перешикування в колону по два і по чотири.	Звертати увагу на чіткість і правильність виконання вправ з додержанням певного темпу.
II частина — підготовча, 15 — 20 хвилин. Завдання: навчання виконання вправ на загальний розвиток і підготовчих вправ; розвиток швидкості, сили, координації рухів; формування правильної осанки; навчання елементів техніки класичних вправ. Засоби: вправи на розвиток гнучкості, швидкості, координації,	Звертати увагу на правильність виконання з додержанням темпу і дозування.

Зміст заняття і дозування	Організаційно-методичні вказівки
на розвиток сили без обтяжень і з обтяженнями (гантелі, залізні палиці, вагові гирі, набивні м'ячі); стрибки з місця у довжину і висоту; вправи на гімнастичній стінці; гімнастичні вправи типу зарядки.	
III частина — основна, 85 — 90 хвилин.	
Завдання: вивчення і вдосконалення важкоатлетичних вправ, закріплення надбаних навиків. Розвиток сили, швидкості, координації рухів, загальної і силової витривалості і вольових якостей.	Звертати увагу на індивідуальні якості спортсменів, на техніку виконання вправ і дозування.
Засоби: класичні і спеціально допоміжні вправи з штангою, ваговими гирями, на спеціальних станках, блоках, на гімнастичних і легкоатлетичних снарядах, біг на короткі дистанції рухливі і спеціальні ігри.	
IV частина — перехід на, 5—10 хвилин.	
Завдання: поступове зниження навантаження на організм, підведення підсумків заняття, постановка ок-	Звертати увагу на темп виконання вправ і глибину ди-

Зміст заняття і дозування		Організаційно-методичні вказівки
	ремих індивідуальних завдань.	хання, емоційний стан спортсменів.
Засоби:	біг в повільному темпі з переходом на ходьбу, вправи на розслаблення, дихальні вправи. Окремі зауваження по заняттю.	

Практика показує, що добрих результатів на заняттях можна досягти лише при індивідуальному підході до кожного вихованця, тобто при правильному визначенні вправ, їх кількості і загального навантаження.

Під час заняття необхідно навчати важкоатлетів прийомів і методів самоконтролю, гігієнічних основ тренування. Важливо також постійно пояснювати значення режиму життя для успішного проведення тренування і вимагати неухильного додержання його.

Громадський тренер повинен приділяти однакову увагу початківцям і досвідченим спортсменам. Корисно прикріплювати досвідчених атлетів до новачків і давати їм певні завдання, наприклад, навчати новачків тих елементів, які вже добре вдалося засвоїти самому.

При складанні конспекту заняття варто враховувати не тільки рівень навантаження, але й емоційний стан учнів, їх настрій. Він може значно поліпшитися після досягнення особис-

того рекорду, позитивно вплинути на атлета і його товаришів. Добре, якщо атлети під час занять стежать один за одним і дають один одному поради. Це дає можливість тренеру більше уваги приділити менш підготовленим атлетам. Тренеру доцільно підібрати собі груповода (помічника) з числа найбільш підготовлених атлетів.

Перед початком заняття тренер повинен перевірити стан інвентаря, а протягом всього заняття організувати страховку проти можливих травм.

З перших днів занять важкоатлети повинні вести за довільною формою щоденник особистих тренувань і самоконтролю. В ньому слід занотовувати не тільки завдання тренування, а й вести облік власної ваги до початку тренування і після нього, відзначати загальне самопочуття, сон, апетит, результати підрахунку пульсу.

Частота і дозування тренувань

У важкоатлетичній секції колективу фізкультури тренуються тричі на тиждень. Обсяг тренувального навантаження визначається кількістю піднятої ваги в кілограмах за час тренування.

Після розминки, коли всі м'язи добре прогріються і з'явиться перший піт, атлет приступає до запланованих на цей день вправ зі штангою.

Перший підхід у будь-якій з трьох класичних вправ атлет виконує з вагою, що становить 55—60 процентів від його найкращого результату (з цією вагою вправа виконується 3—4 рази), потім її поступово доводять до основної тренувальної ваги, яка становить 80—90 процентів граничної ваги, яку вдається підняти атлетові. Її піднімають у 4—6 підходах по одному-два рази у кожному підході. Інтервали відпочинку між кожним підходом — 2—3 хвилини.

До кожного тренування включають не більше двох класичних рухів. Жим двома руками, як правило, включають до кожного тренування як силову і важку вправу. Вправи для тренування тяги треба включати в заняття не менше двох разів на тиждень і виконувати щоразу не більше 5—6 підходів, піднімаючи штангу 2—3 рази в кожному підході. Вправи у присіданні можна включати до тренування через одне заняття. Один раз на два тижні слід проводити профілактичне тренування з малою вагою.

В сучасній методиці тренування навантаження прийнято визначати в кілограмах. Наприклад, жим двома руками, в одному підході вижати 70 кг два рази. Записують цю вправу так: 70/2—1=140 кг. Або: присідання 100/3—1=300 кг. Це означає, що атлет в одному підході тричі присів зі штангою вагою 100 кг. За допомогою таких записів легше складати план і вести щоденник тренувань.

Громадському тренерові чи інструкторові

дуже важливо знати середню тренувальну вагу кожного атлета. Її визначають так. Наприклад, загальне навантаження за заняття становило 8000 кг, а спортсмен виконав всього 100 різних піднімань (не підходів) штанги. Звідси середня тренувальна вага буде 8000 кг : 100 = 80 кг. Вона є одним з показників інтенсивності тренування. Зі збільшенням середньої тренувальної ваги підвищиться і результат спортсмена.

Однак слід пам'ятати, що на тяги і присідання треба відводити не більше 30—40 процентів всього обсягу навантаження. Оскільки ці вправи найчастіше проводяться з великою вагою, вони можуть погіршити суглобно-м'язове почуття. Без урахування тренувального навантаження в кілограмах не можна правильно аналізувати і планувати тренування. Наводимо примірний план двох тренувань атлета, який показує в жимі 100 кг, в ривку — 100 кг, у поштовху — 140 кг, у підготовчому і змагальному періодах.

В підготовчому періоді. Перше тренування:

1. Ривок без підсіду 60/3, 70/3 = 390 кг, 6 підходів, середня вага 65 кг.

2. Жим вузьким і широким хватом 65/3—2, 70/3—2, 75/3—2 = 1260 : 18; 70 кг.

3. Швунг жимовий 80/3, 85/3, 90/3—2 = = 1035 : 12; 86 кг.

4. Ривок з вису з підсідом 70/2, 75/2, 80/2— —2 = 610 : 8; 76кг.

5.Тяга широким хватом 85/3, 95/3, 105/3— —2 = 1170 : 12; 97, 5 кг.

6. Присідання з штангою на спині за головою 130/3, 140/3, 150/3—3 = 2160 : 15; 144 кг.

7. Стрибки у довжину або висоту з розбігу — 4—5 разів.

8. Біг у середньому темпі 600—800 м.

Загальне навантаження, не враховуючи вправ без снарядів, становить 6625 кг, кількість піднімань — 71, середня вага — 93 кг.

Друге тренування:

1. Ривок без підсіду 65/3, 75/3=420:6; 70 кг.

2. Ривок 70/2, 75/2, 80/2—2=610 : 8; 75 кг.

3. Піднімання штанги на груди без підсіду 75/3, 85/3, 95/3—3=1335 : 15; 89 кг.

4. Поштовх зі стойок 100/2, 110/2, 120/2—2=900 : 8; 112,5 кг.

5. Тяга вузьким хватом 125/3, 135/2, 145/2—3=1515 : 11; 138 кг.

6. Присідання з штангою на грудях 103/3, 110/3, 120/2—2=1110 : 10; 111 кг.

7. Метання диска 5—6 разів.

8. Біг у середньому темпі 800—1000 м.

Загальне навантаження занять без урахування легкоатлетичних вправ становить 5890 кг, кількість піднімань — 58, середня вага — 101 кг.

У змагальному періоді. Перше тренування:

1. Ривок з малим підсідом 60/3, 75/2—3=630 : 9; 70 кг.

2. Жим 65/3, 80/2, 87,5/2—5=1230 : 15; 82 кг.

3. Поштовх 100/2, 115/1, 130/1—5=965 : 8; 120 кг.

4. Тяга ривкова 100/3, 105/2—4=1140 : 11; 103 г.

5. Присідання з штангою за головою 130/3, 160/2—4=1670 : 11; 152 кг.

6. Жим лежачи на похилій лаві 70/4, 85/3—4=1300 : 16; 81 кг.

Загальне навантаження — 6935 кг, кількість піднімань — 70, середня вага — 99 кг.

Друге тренування:

1. Швунг жимовий 80/3, 100/2—5=1240 : 13; 95 кг.

2. Ривок 65/3, 80/2, 87,5/1—6=880 : 11; 80 кг.

3. Тяга для поштовху 140/3, 145/2—5=1870 : 13; 143 кг.

4. Жим широким хватом 65/3, 80/3—4=1150 : 15; 76 кг.

5. Присідання з вагою на грудях або «в ножицях» 120/3, 130/2—4=1400 : 11; 127 кг.

Загальний обсяг навантаження становить 6540 кг, кількість піднімань — 63, середня вага штанги — 104 кг.

Планують тренувальні заняття, як вже вказувалося, за періодами з виділенням так званих тижневих циклів. Тижневий цикл може мінятися залежно від завдань тренування. Він дає можливість більш точно визначити і правильно чергувати навантаження. Циклічність визначається регулярним повторенням занять з певною цілеспрямованістю протягом кількох тижнів. З кожним повторенням циклу фізичне навантаження поступово зростає.

Наводимо примірні тижневі цикли тренувань для атлетів, які показують результати у жимі — 60 кг, у ривку — 60 кг, у поштовху — 80 кг. У підготовчому періоді тренувальні заняття проводяться тричі на тиждень — у понеділок, середу, і п'ятницю, по 2 години (120 хвилин).

Понеділок:

1. Ривок з вису з підсідом 35/2, 40/2, 45/2, 50/1—3.
2. Піднімання на груди з підсідом 60/2, 65/2, 70/2—2.
3. Жим вузьким і широким хватом 30/2—2, 35/2—2, 40/2—2 (один підход на вузькому, другий — на широкому хваті).
4. Швунг (поштовх без підсіду) 50/2, 55/2, 60/2—2.
5. Тяга широким хватом 55/3, 60/3, 65/3, 70/2—2.
6. Присідання з штангою за головою 60/3, 70/3, 80/3, 90/2—2.
7. Стрибки у довжину або висоту з розбігу — 4—6 разів.

Середа:

1. Ривок без підсіду 35/2, 40/2, 45/2.
2. Ривок з підсідом 45/2, 50/2, 55/1—3.
3. Поштовх зі стойок 60/2, 65/2, 70/2, 75/1—3.
4. Піднімання на груди без підсіду 55/2, 60/2, 65/2—2.
5. Тяга вузьким хватом 70/3, 80/3, 90/2—3.
6. Присідання з штангою за головою 70/3, 80/3, 90/2—3.

7. Метання диска — 6—8 разів.

8. Біг на 800—1000 м в середньому темпі.

П'ятниця:

1. Біг на швидкість 30—40 м (2—3 рази) і 100 м (1—2 рази).

2. Подолання смуги перешкод (2—3 рази).

3. Стрибки в довжину або висоту з розбігу (5—6 разів).

4. Метання диска або штовхання ядра (6—8 разів).

5. Біг у спокійному темпі протягом 8—10 хвилин.

У змагальному періоді.

Понеділок:

1. Жим двома руками 40/3, 45/3, 50/2, 55/1—2—3.

2. Ривок двома руками 40/2, 45/2, 50/2, 55/1—2—3.

3. Нахили з штангою за головою 45/3, 50/3—3.

4. Присідання з штангою на грудях (в «розніжці» або «ножицях) 60/3, 70/2, 80/2—3.

5. Тяга вузьким хватом 70/3, 80/3, 90/3—3.

6. Стрибки в довжину з місця 6—8 разів.

Середа:

1. Ривок без підсіду 40/3, 45/2—2—3.

2. Поштовх двома руками 60/2, 65/2, 70/2, 75/1—3.

3. Жим лежачи на похилій дошці 50/3, 55/3, 60/2—3.

4. Присідання з штангою за головою 70/3, 80/3, 90/3—3.

5. Тяга широким хватом 55/3, 60/3, 65/2, 70/2—2.

6. Опорні стрибки через гімнастичного козла — 6—8 разів. У п'ятницю повторюються вправи за понеділок. Якщо вони виконувалися легко, то вагу в окремих вправах можна трохи збільшити.

Таке чергування комплексів вправ через кожні два дні називається дводенним циклом і застосовується протягом 3—5 тижнів перед змаганнями. Якщо часу до змагань ще багато, можна скласти окремий комплекс вправ і на п'ятницю. До нього включають один з класичних рухів, що найбільше відстає, і ряд спеціально допоміжних вправ, спрямованих на розвиток сили певних груп м'язів. Необхідно також добирати вправи з числа спеціально допоміжних з урахуванням вдосконалення у техніці класичних рухів і окремих елементів.

У заключному періоді кількість занять скорочують до двох на тиждень тривалістю не більше 90 хвилин. В цей час атлет переходить до активного відпочинку, для чого необхідно знизити навантаження і переключитися на інші види спорту, готуватися до складання і складати норми комплексу ГПО. Оскільки перехідний період припадає на літо, бажано проводити заняття на свіжому повітрі — на стадіонах, спортивних майданчиках, водоймах, у лісі тощо.

В цьому періоді широко застосовують різні спортивні ігри — футбол, баскетбол, волейбол, теніс та ін.; вправи з легкої атлетики — стриб-

ки у довжину і висоту з розбігу і з місця, метання, біг, кроси; з водних видів спорту найкраще — веслування, а з важкоатлетичних — вправи з гирями. Заняття можна планувати на понеділок і на п'ятницю.

Понеділок:

1. Поштовх однієї гирі кожною рукою по черзі по 6—8 разів.

2. Кидок гирі двома руками назад через голову — 4—6 разів.

3. Ходьба випадами з гирями за головою — 20 кроків.

4. Штовхання полегшеного ядра — 2—8 разів.

5. Стрибки у висоту або в довжину з розбігу — 6—8 разів.

6. Біг у спокійному темпі — 800—2000 м.

П'ятниця:

1. Спортивна гра (за вибором) — приблизно 40 хвилин.

2. Вправи з легкої атлетики — метання або, при наявності водоймища, веслування.

3. Вправи з партнером: присідання з партнером на плечах, ходьба і ходьба з випадами.

4. Біг у спокійному темпі — 300—400 м.

ВОЛЬОВА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Для досягнення високих спортивних результатів фізичної, технічної і теоретичної підготовленості ще недосить. Атлету необхідно

володіти вольовими якостями і знанням тактики боротьби на змаганнях.

Під вольовими якостями розуміють цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, самостійність, ініціативність, витримку і самовладання.

Атлет повинен вміти ставити ясні та реальні цілі і завдання з урахуванням можливості їх виконання і наполегливо виконувати їх; виявляти особисту ініціативу, кмітливість у використанні засобів і методів тренування, знаходити свій стиль у техніці і методиці; бути рішучим у складних умовах, коли від особистого результату залежить успіх колективу, вміти підпорядкувати особисті інтереси колективним; наполегливо і послідовно добиватися намічених результатів у тренувальному процесі і особливо на змаганнях; вміти керувати своїми почуттями і діями в умовах значного збудження або пригніченості; реально оцінювати помилки і знаходити шляхи до їх усунення.

В практиці зустрічаються випадки, коли атлет показує дуже добрі результати на тренуваннях і погано виступає на змаганнях. А інший в тренуваннях показує посередні результати, зате на змаганнях випереджає явно сильніших за себе спортсменів. Це — типовий прояв добре розвинутих вольових якостей. За рівних інших умов завжди перемагає атлет з сильнішою волею. Їх прийнято називати бійцями.

Вольові якості допомагають побудувати

тактику на змаганнях, що має інколи вирішальне значення для перемоги. Щоб ефективно використати всі 9 спроб, необхідно правильно розподілити їх з урахуванням своїх можливостей і можливостей найближчих суперників, знати, коли і на скільки, згідно з правилами, можна перезаявити вагу в бік її збільшення.

Побудова тактичного плану починається, як правило, в момент зважування. Якщо атлет найлегший серед суперників, то при однаковому результаті першість буде присуджено йому. В цьому разі варто йти врівень з основними суперниками. Коли ж атлет важчий, то необхідно йти не просто на свій найкращий результат, а й певною мірою ризикувати, не переоцінюючи в той же час власних сил.

МІСЦЕ ЗАНЯТЬ, ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР

Заняття з важкої атлетики, як правило, проводяться в спеціально обладнаних залах, у крайньому разі — в гімнастичних залах. Для занять секції площа залу повинна бути 8×12 м. В такому приміщенні можна розмістити два важкоатлетичних помости для тренувань 20 атлетів, з розрахунку 10 атлетів на один поміст.

В теплу сприятливу погоду слід тренуватися на свіжому повітрі, на заздалегідь підготовленому майданчику.

Вправи з штангою і змагання з важкої атлетики проводяться на міцному дерев'яному помості розміром 4×4 м. Поміст рекомендується виготовляти з двох-трьох частин, з'єднуючи їх планками або гаками. Для тренування можна використовувати помости розміром 2× ×2 м.

В залі для занять важкою атлетикою необхідно мати інвентар:

дві штанги з повним набором дисків,
гімнастичні палиці,
стартові тумби (або плінти) для встановлення штанги для різних за висотою стартів,
стойки для віджимання на руках,
станок для тренування кистей рук,
стойки для присідань,
ваги.

Вказаний інвентар можна придбати, а можна, крім вагів, виготовити власними силами. Крім того, для допоміжних і підготовчих вправ необхідно мати:

вагові гирі вагою в 32, 24 і 16 кг,
гантелі різної ваги,
гумові амортизатори,
системи блоків.

Спортивний костюм

Спортивний костюм важкоатлета складається з майки з короткими рукавами, трико, бандажа чи плавок, спеціальних черевиків з каблуками і напульсників. Варто нагадувати

молоді, що майку, трико, плавки необхідно прати після кожного тренування. Під час заняття одяг забруднюється, і тренуватися в ньому далі негігієнічно.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання є складовою частиною учбово-тренувальної роботи секції, перевіркою якості всієї тренувальної і виховної роботи. Це один з найкращих засобів популяризації і пропаганди важкоатлетичного спорту, підвищення спортивної майстерності атлетів. У спортивних секціях змагання, конкурси силачів слід проводити багаторазово, за круговою системою, в кілька турів. Їх необхідно планувати заздалегідь, щоб атлети мали змогу добре підготуватися до виступів.

За два тижні до початку змагань призначається і затверджується суддівська колегія, в цей же час починається підготовка місць змагань, готується суддівська документація. Перед початком змагань головний суддя проводить нараду з суддівською колегією і представниками цехових (бригадних) команд, на якій уточнюються всі деталі відкриття і проведення змагань, пункти правил і положення про змагання.

Офіційне відкриття змагань відбувається в урочистій обстановці. Парад приймає представ-

ник колективу фізкультури або головний суддя. Він вітає учасників, говорить про завдання змагань і надає право переможцям минулих змагань або кращим атлетам підняти прапор чемпіонату, конкурсу тощо.

Після закінчення змагань кожної вагової категорії або після дня змагань головний суддя проводить нараду суддів з представниками команд, на якій затверджуються результати, розглядаються протести, якість суддівства і всі інші питання, які виникають протягом змагального дня. Нагородження учасників найкраще проводити після закінчення змагань у кожній ваговій категорії.

Закриття змагань проводиться також в урочистій обстановці з нагородженням команди-переможниці і команд-призерів. Після нагородження переможців і підведення підсумків змагань переможцям надається право опустити прапор змагань.

ДОДАТКИ

Вагові категорії у важкій атлетиці

1.	Найлегша	— до 56 кг
2.	Півлегка	— від 56 до 60 кг
3.	Легка	— від 60 до 67,5 кг
4.	Півсередня	— від 67,5 до 75 кг
5.	Середня	— від 75 до 82,5 кг
6.	Півважка	— від 82,5 до 90 кг
7.	Перша важка	— від 90 до 102,5 кг
8.	Друга важка	— від 102,5 кг і вище

Вагові категорії у гирьовому спорті

1. Півлегка — до 60 кг
2. Легка — від 60 до 70 кг
3. Середня — від 70 до 80 кг
4. Важка — від 80 кг і вище.

Розрядні норми єдиної всесоюзної спортивної класифікації

Розряд і вагова категорія	жим	ривок	поштовх	сума
Юнацький розряд				
Найлегша вага	45,0	50,0	72,5	167,5
Півлегка вага	50,0	55,0	77,5	182,5
Легка вага	57,5	65,0	85,0	207,5
Півсередня вага	65,0	72,5	95,0	232,5
Середня вага	72,5	80,0	100,0	252,5
Півважка вага	77,5	85,0	105,0	267,5
Перша важка вага	85,0	90,0	112,5	287,5
Друга важка вага	87,5	92,5	115,0	295,0
III розряд				
Найлегша вага	50,0	57,5	80,0	187,5
Півлегка вага	55,0	62,5	85,0	202,5
Легка вага	62,5	70,0	90,0	222,5
Півсередня вага	70,0	77,5	100,0	247,5
Середня вага	77,5	82,5	105,0	265,0
Півважка вага	82,5	87,5	110,0	280,0
Перша важка вага	90,0	92,5	117,5	300,0
Друга важка вага	92,9	95,0	120,0	307,5

Для одержання розряду спортсмен повинен, крім виконання нормативів. виступити протягом року не менше ніж у чотирьох змаганнях. Для підтвердження розряду потрібно виконати ті ж самі розрядні нормативи.

Розрядні норми з гирьового спорту

Вагова категорія	III розряд	II розряд
1. Півлегка	23 бали	45 балів
2. Легка	35 балів	70 балів
3. Середня	55 балів	100 балів
4 Важка	70 балів	120 балів.

Оцінки виконання вправ у балах визначають так:

а) за кожний правильно виконаний жим чи викидання гирі однією рукою учасникові нараховується по одному балу;

б) за кожний правильно виконаний поштовх двох гир нараховується по 3 бали.

ЛІТЕРАТУРА

Вакуленко М. Ф., Горбунов А. М. Важка атлетика. Методичний лист для інструкторів сільських колективів. ЦР ССТ «Колгоспник», 1962.

Вакуленко М. Ф. та ін. Важка атлетика, бокс, боротьба. Методичний посібник для громадських інструкторів. «Молодь», 1956.

Воробьев А. Современная тренировка тяжелоатлета. «Физкультура и спорт», 1963.

Трибуна мастеров тяжелой атлетики. «Физкультура и спорт», 1965.

Фаламеев А., Лукьянов М. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие. «Физкультура и спорт», 1961.

ЛАПУТИН Н. П.

Тяжелая атлетика

(на украинском языке)

Редактор *В. І. Самойлов*
Художник *Г. І. Лiньов*
Художній редактор *П. М. Пацалюк*
Технічний редактор *І. О. Єрьоміна*
Коректор *Л. В. Пасемко*

БФ 05005. Замовлення № 1779. Тираж 24 000. Підписано до друку 4/I 1967 р. Обл.-видавн. арк. 1,9. Папір 70×90[1]/32. Паперових 0,94 арк., друк. арк. 1,875, умовно-друк. 2,19 арк. Ціна 6 коп.

Віддруковано з матриць Київської фабрики набору, вул. Довженка, 5 в Білоцерківській книжковій друкарні Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4. Зам. 152.

6 коп.

